

ABDOMINAL STREACHING EXERCISE NTUK MENURUNKAN NYERI HAIID (DISMINOREA) DENGAN MEDIA EDUKASI BOOKLET

Rosa Diana, Rita Riyanti Kusumadewi

Rosadiana0807@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas' Aisyiyah Surakarta

Ringkasan

Latar Belakang: *Disminorea* merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid, hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. Abdominal stretching exercise ialah teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi dismenore karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh. **Tujuan:** Komunikasi, Informasi, dan Edukasi ini bertujuan untuk latihan abdominal streaching exercise untuk mengurangi haid (*Disminorea*). **Metode:** Metode luaran KIE berupa media booklet tentang “Abdominal Streaching Exercise Untuk Menurunkan Nyeri Haid (*Disminorea*) Melalui Media Booklet” dengan menggunakan aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 3.5 x 8.5 inchi berjumlah 27 halaman. **Hasil:** Luaran dalam bentuk booklet tentang abdominal streaching exercise untuk mengurangi nyeri haid (*Disminorea*). **Kesimpulan:** telah terciptanya Media Booklet untuk menedukasi Masyarakat. Khususnya remaja dan dapat digunakan sebagai salah satu alternative untuk mengurangi nyeri haid (*Disminorea*)

Kata Kunci: *Disminorea, abdominal streaching exercise, nyeri haid*